

Hautschutz im Sommer

Es gibt keine gesunde Bräune - jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko

Sommer bedeutet Sonne und Zeit im Freien. Damit steigt aber auch die Belastung der Haut durch UV-Strahlung. Sonnenbrände sollten unbedingt vermieden und die Haut nicht übermäßig gebräunt werden. Denn aus medizinischer Sicht gibt es keine „gesunde Bräune“, sie ist immer eine Reaktion der Haut auf UV-Schäden. Neben Sonnencreme helfen auch Schatten und schützende Kleidung, das Risiko für Hautschäden deutlich zu reduzieren.

Jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko

UV-Strahlung zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für Hautkrebs. Jeder einzelne Sonnenbrand steigert die Gefahr, im Laufe des Lebens daran zu erkranken.

International und auch in Österreich zeigt sich, dass immer mehr Menschen an einem Melanom, im Volksmund auch als schwarzer Hautkrebs bezeichnet, erkranken. Dies bestätigen auch die Patient*innen-Zahlen im Wiener Gesundheitsverbund (WIGEV): Während im Jahr 2018 noch 1.364 Patient*innen mit einem Melanom im WIGEV behandelt wurden, waren es 2023 bereits 1.683. Am häufigsten ist die Altersgruppe zwischen 50 und 74 Jahren betroffen, Männer (55 %) etwas häufiger als Frauen.

Aber was genau ist eigentlich ein Melanom? „Das Melanom ist ein Hauttumor, der von den pigmentbildenden Zellen der Haut entsteht, also jenen Zellen, die unserer Haut eine braune Farbe geben. Wie alle anderen Zellen können auch diese Zellen entarten und zu einem bösartigen Tumor werden“, erklärt Christian Posch, Abteilungsvorstand der Dermatologie in der Klinik Hietzing.

Prinzipiell unterscheidet man in der Dermatologie zwischen schwarzen und weißen (bzw. nicht-schwarzen) Hauttumoren. „Diese Trennung ist deshalb so wichtig, weil der schwarze Hautkrebs – das besagte Melanom – für die meisten durch Hautkrebs bedingten Todesfälle verantwortlich ist. Umgekehrt ist der ‚nicht-schwarze‘ Hautkrebs viel häufiger als das Melanom, macht jedoch vor allem lokale Beschwerden und führt nur selten zum Tod.“

Umso wichtiger sind Sonnenschutz und Früherkennung. „Man kann sich die Haut wie ein Bankkonto vorstellen, auf das man nichts einzahlen kann. Mit jedem Sonnenstrahl wird von diesem Konto etwas abgebucht und irgendwann ist das Konto leer“, betont der Dermatologe die Bedeutung von konsequentem Sonnenschutz.

Früherkennung rettet Leben

Neben einem guten Sonnenschutz spielt auch die Früherkennung eine entscheidende Rolle. „Das Melanom ist durch die chirurgische Entfernung in 95% der Fälle heilbar“, so Posch.

Veränderungen auf der Haut sollten daher aufmerksam beobachtet werden. „Im Regelfall berichten Patient*innen von einem schwarzen Fleck auf der Haut, der sich über einen gewissen Zeitraum verändert hat. Veränderung ist ein sehr wichtiges Kriterium für uns Dermatolog*innen, um diese Läsionen genauer beurteilen zu können.“

Eine wichtige Orientierung bietet dabei die ABCDE-Regel:

- A – Asymmetrie: Die beiden Hälften eines Muttermals sind nicht gleich.
- B – Begrenzung: Unregelmäßige oder unscharfe Ränder können auffällig sein.
- C – Color (Farbe): Mehrere unterschiedliche Farben innerhalb eines Muttermals sollten abgeklärt werden.
- D – Durchmesser: Größere braune Flecken gelten als auffälliger.
- E – Entwicklung: Jede Veränderung eines Muttermals ist ein wichtiges Warnsignal.

Selbst beobachten und regelmäßig kontrollieren

Die Selbstuntersuchung der Haut bleibt trotz großer Fortschritte in der Melanom-Behandlung der wichtigste Beitrag zur Früherkennung. Zusätzlich empfiehlt Posch eine fachärztliche Untersuchung, wenn ab einem Alter von 40 Jahren neue Muttermale entstehen oder bestehende Hautveränderungen auffallen.

Wird ein Melanom erst spät erkannt, kann es Metastasen bilden. Gleichzeitig haben sich die Behandlungsmöglichkeiten in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. „Als ich vor knapp 15 Jahren begonnen habe, meine ersten Melanom-Patient*innen zu behandeln, sind viele von ihnen sehr rasch verstorben. Heute ist es so, dass wir durch Immuntherapien und zielgerichtete Therapien mehr als 50% der Patient*innen erfolgreich behandeln können. In manchen Fällen erreichen wir sogar eine funktionelle Heilung“, so Posch.

Sein Appell für den Sommer ist klar: Die Haut konsequent vor UV-Strahlung schützen, Sonnenbrände vermeiden und Hautveränderungen frühzeitig ärztlich abklären lassen. Denn Hautschutz im Sommer ist der beste Hautschutz für das ganze Leben.

Mehr zu Hautschutz im Sommer - Sendungshinweis:

Heute, am 16. Juli um 15 Uhr, können Sie zudem mehr zum Thema Hautschutz in der Ö1 Sendung **Am Puls** mit Primar Christian Posch hören.

Mehr zum Fachbereich Dermatologie:

Über die Rolle Vielfalt in der Dermatologie geht es in der **KLINIKKOSMOS Podcast-Folge** mit Marlies Wruhs, Oberärztin an der Dermatologischen Abteilung der Klinik Hietzing. Sie spricht auch mit Prim. Posch im [Auflicht Podcast – Dem Dermatologie Experten Talk](#).